

# ほけんだより 6月

旭小学校 保健室 2022. 6. 9

梅雨入りが、昨年より8日早く発表されました。そんな梅雨を彩るのがあじさいの花で英語名は「ハイドランジア」水の器という意味だそうです。たっぷりの水を蓄えていることが由来だそうです。でも大きな葉っぱがたくさんあるので、乾いてしまうと元気がなくなってしまいます。だから、雨の時期にうれしそうに咲くのですね。



雨がずっと続き、気持ちが下を向いてしまいがちですが、植物にとっては大切な雨。元気に乗り切りましょう。

## チェックしよう! 歯のみがき方

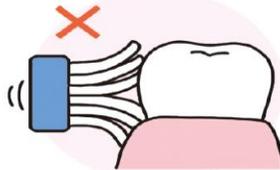
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえば食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に  
きちんとあてよう



力を入れすぎない  
ようにしよう

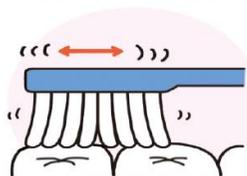


「はかり」で  
確かめてみよう



みがく力の目安は  
150～200g くらい

歯ブラシをこまかく、  
こきざみに動かそう



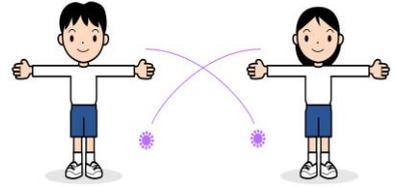
みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

# マスクの着用<sup>ちやくよう</sup>の必要<sup>ひつよう</sup>がない場合<sup>ばあい</sup>

人と<sup>ひと</sup>の距離<sup>きょり</sup>（2 m 以上<sup>メートルいじょう</sup>を目安<sup>めやす</sup>）が確保<sup>かくほ</sup>できる場合<sup>ばあい</sup>においては、マスク<sup>ちやくよう</sup>を着用<sup>ひつよう</sup>する必要<sup>ひつよう</sup>はありません。



**<屋外>**

- 人と<sup>ひと</sup>の距離<sup>きょり</sup>が確保<sup>かくほ</sup>できる場合<sup>ばあい</sup>
- 人と<sup>ひと</sup>の距離<sup>きょり</sup>が確保<sup>かくほ</sup>できなくても、会話<sup>かいわ</sup>をほとんど行<sup>おこな</sup>わない場合<sup>ばあい</sup>

**<屋内>**

- 人と<sup>ひと</sup>の距離<sup>きょり</sup>が確保<sup>かくほ</sup>でき、会話<sup>かいわ</sup>をほとんど行<sup>おこな</sup>われないような場合<sup>ばあい</sup>

個人<sup>こじん</sup>で行<sup>おこな</sup>う読書<sup>どくしょ</sup>や調べ<sup>しら</sup>たり<sup>かんが</sup>えたりする学習<sup>がくしゅう</sup>

## そろそろ熱中症<sup>ねつちゅうしやう</sup>にご用心<sup>ようじん</sup>

熱中症<sup>ねつちゅうしやう</sup>って暑い夏<sup>あつ なつ</sup>にだけなるもの？  
 いいえ、実は、梅雨<sup>つゆ</sup>どき～梅雨明け<sup>つゆあけ</sup>の時<sup>とき</sup>期<sup>き</sup>も、注意<sup>ちゅうい</sup>が必要です！  
 なぜなら、湿度<sup>しつど</sup>が高い梅雨<sup>つゆ</sup>どきは、汗<sup>あせ</sup>が蒸発<sup>じやうぱつ</sup>しにくく、体<sup>からだ</sup>に熱<sup>あつ</sup>がこもりやすいからです。また、気温<sup>きおん</sup>が急に上<sup>あ</sup>がる梅雨明け<sup>つゆあけ</sup>も、まだ体<sup>からだ</sup>が暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>れておらず、体温調節<sup>たいおんちやうせつ</sup>がうまくいきません。体<sup>からだ</sup>を少しずつ暑<sup>あつ</sup>さに慣<sup>な</sup>らしていくために、次<sup>つぎ</sup>のことに注意<sup>ちゅうい</sup>してね。

- ① 始め<sup>はじめ</sup>は連続<sup>れんぞく</sup>して運動<sup>うんどう</sup>する時間<sup>じかん</sup>を短<sup>みじか</sup>めにし、少<sup>すこ</sup>しずつ長<sup>なが</sup>くする。
- ② 軽<sup>かろ</sup>めの運動<sup>うんどう</sup>から始<sup>はじめ</sup>めて、少<sup>すこ</sup>しずつ強<sup>きやうど</sup>度を上<sup>あ</sup>げていく。
- ③ 軽装<sup>けいそう</sup>（風通<sup>かぜとお</sup>しのいい服<sup>ふく</sup>装<sup>そう</sup>）を心<sup>こころ</sup>がける。
- ④ 汗<sup>あせ</sup>で失<sup>うしな</sup>った水分<sup>すいぶん</sup>や塩分<sup>えんぶん</sup>をしっか<sup>しつ</sup>かり補給<sup>ほきゅう</sup>する。

**すいぶんほきゅう**  
**水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>について**

原則<sup>げんそく</sup>水筒<sup>すいとう</sup>に水<sup>みず</sup>かお茶<sup>ちや</sup>を入れて持<sup>も</sup>ってき<sup>き</sup>てください。

**<水筒のお手入れ方法>**

- ① フタ<sup>ふた</sup>やパッキン<sup>ぱっきん</sup>は全<sup>すべ</sup>て取<sup>と</sup>り外<sup>はず</sup>す。
- ② 柔<sup>やわ</sup>らかいスポンジ<sup>うんどう</sup>＋中<sup>ちゆう</sup>性<sup>せい</sup>洗<sup>せん</sup>剤<sup>ざい</sup>で洗<sup>あら</sup>う。
- ③ 水分<sup>すいぶん</sup>が残<sup>のこ</sup>らないよう<sup>じゆうぶん</sup>に十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>に乾<sup>かわ</sup>かす。

**お願い**

耳鼻科<sup>じぶいしや</sup>検診<sup>けんしん</sup>では、咽頭<sup>げんとう</sup>を診<sup>しん</sup>ていないので、心配<sup>しんぱい</sup>な事<sup>こと</sup>がありましたら、ご家庭<sup>ごかてい</sup>で受診<sup>じゆしん</sup>をお願いします。